

Lecturas escogidas



El poder de las cualidades

En 1998, el psicólogo Martin E. P. Seligman inauguraba su cargo como presidente de la Asociación Americana de Psicología. En su discurso reparaba en la necesidad de estudiar la influencia de los aspectos positivos del ser humano en su bienestar. Nació así la Psicología positiva, cuyo objetivo es demostrar científicamente cómo el optimismo, el sentido del humor o la fortaleza contribuyen a acercarnos a la felicidad.

La psicóloga Beatriz Vera nos aporta evidencias científicas sobre el poder real de las cualidades positivas para mejorar nuestra vida.

Beatriz Vera. *Psicología positiva.* Calamar Ediciones. 192 págs. 14,50 €



Contra la felicidad

Eric G. Wilson
Taurus. 206 págs. 18 €

Así de contundente suena el título del último ensayo del escritor estadounidense Eric G. Wilson, quien cuestiona la presión que tenemos por vivir permanentemente felices y sin problemas. Wilson propone reconciliarnos con la melancolía y aprovechar su fuerza creadora como motor para evolucionar.



El secreto está en el genio

Rosetta Forner
Integral. 310 págs. 17 €

Este libro se dirige a quienes les gusta formularse preguntas y tener ideas propias, a los que se esfuerzan por mejorar su vida y a aquellos que creen que las soluciones a sus problemas están dentro de ellos mismos.



El cerebro se cambia a sí mismo

Norman Doidge
Aguilar. 400 págs. 21 €

Estimulado adecuadamente, el cerebro puede cambiar, regenerarse y curarse a sí mismo. A través de casos reales, el psiquiatra Norman Doidge nos acerca a las teorías científicas más avanzadas sobre la plasticidad cerebral.



¿Por qué los hombres no se comprometen?

George Weinberg
Books4pocket. 288 págs. 7 €

El psicoterapeuta George Weinberg nos explica los miedos que esconden aquellos hombres que no se atreven a comprometerse con una mujer y proporciona pautas para que ellas consigan romper con esta tendencia.



Cáncer. Biografía de una supervivencia.

Albert J. Jovell
Planeta. 328 págs. 19,50 €

A Albert J. Jovell, prestigioso especialista en medicina preventiva y salud pública, le diagnosticaron su primer tumor en 2001. Esta obra es el sincero testimonio de su lucha para combatir el cáncer, de sus miedos y de sus anhelos.